

## おやつは食事の一部

ぐんぐん成長する子どもは、毎日たくさんごはんを食べて栄養をとります。しかし、まだ消化吸収能力が十分でないので、朝・昼・夜の 3 食だけでは必要な栄養を摂取できません。そこで、おやつを食事と食事の間の小さな食事“補食”として食べます。

大人と同じように消化吸収できるようになってくるのは 5~6 歳頃ですので、それまではおやつを活用しましょう。

おやつは、栄養補給だけでなく、疲れをとったり、気分転換をしたりする効果もあります。たくさん遊んだ後は、ゆったり会話しながら楽しくおやつを食べて、コミュニケーションを深めましょう。

## おやつを食べる際のポイント

### ① 時間と量を決める

- ・時間は食間、3 歳未満児は午前と午後の 2 回それぞれ 75kcal 程度、3 歳以上児は午後 1 回 150kcal 程度が目安です。ジュースや牛乳もおやつに入ります。
- ・その日の食事の量や子どもの状況に合わせて、朝昼晩の食事に影響が出ない程度に調節してください。
- ・皿に取り分けて食べる量を決め、だらだら食べないように時間を区切りましょう。好きな時間に好きなだけ食べると、生活リズムの乱れや虫歯・肥満の原因にもなります。

参考： 牛乳 120ml 80kcal

バナナ 140g(中 1 本) 72kcal

ごはん 100g(おにぎり 1 個) 168kcal

食パン 50g(8 枚切り) 129kcal



### ② 足りない栄養を補う

- ・カルシウムや鉄分、たんぱく質やビタミンなどの不足しがちな栄養素や、その日に不足している栄養を補うものがよいでしょう。糖分や脂質の多いチョコレートなどの菓子類やスナック菓子ばかりにならないよう注意しましょう。
- ・ヨーグルトやチーズなどの乳製品、さつまいもなどのいも類、きなこや豆乳などの大豆製品や季節の野菜や果物のほか、おにぎり、サンドイッチ、ピザトースト、お好み焼きなどの軽食もオススメです。

## 保育園メニューを家庭でも！

### ♪にんじんケーキ♪

ホットケーキミックスを使うのでとっても簡単。

旬のにんじんを使った色鮮やかなケーキは体にも心にもうれしいおやつです♪

【材 料】 幼児 4 人分

ホットケーキミックス 100g にんじん 50g 砂糖 8g サラダ油 6g 牛乳 30g

【作り方】

- ① にんじんは茹でるあるいは電子レンジで加熱し柔らかくなったら、牛乳・サラダ油とともにミキサーなどでなめらかにする。(生にんじんをすりおろしても OK)
- ② ホットケーキミックス、砂糖、①を混ぜ合わせる。
- ③ マフィン型やパウンドケーキ型に入れ、180 度に予熱したオーブンで 20~25 分焼く。